

医療・ケアについての もしも手帳の使い方



“もしも”治らない病気などになったら
“もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら

病気やケガ等で医療やケアが必要になったとき、
自分で意思を伝えられなくなる可能性は誰にでもあります。

「もしも手帳」はそんな“もしも”のときのために、

3つの質問に答えることで、あなたがどうしてほしいのか、気持ちを伝えるお手伝いをします。

「縁起でもない」「まだ早い」と思うかもしれませんが、“もしも”はいつ訪れるかわかりません。

言葉で伝えられる今だからこそ、「もしも手帳」をきっかけに、話してみましよう。

横浜市「人生会議」短編ドラマ

もしものときにどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護関係者と繰り返し話し合い、共有することを「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)と言います。YouTubeにて公開中の「横浜市『人生会議』短編ドラマ」(2作品 各12分)では、人生会議についてわかりやすく知ることができます。

働き盛り世代(壮年期)編 ~みどりの見える街で~



主演 高島礼子さん



みの
稔りの世代(高齢期)編 ~みなとの見える街で~



主演 竹中直人さん



「もしも手帳」を使った自分の気持ちの伝え方

STEP
1

あなたの大切にしていることを 考えましょう

楽しみや生きがい、好きなことは何ですか。
「もしも手帳」の3つの質問について、
あなたらしく生きるためにはどうしたいか
考えてみましょう。



STEP
2

信頼できる人と話してみよう

心の中で思っているだけでは希望は
叶いません。
今の気持ちを信頼できる家族や
友人等に伝えてみましょう。
医療や介護を受けている方は、
医療・介護関係者とも話し合います。



繰り返す

時間の経過や健康状態によって、
人の気持ちは変わります。
繰り返し考え、話し合います。
定期的に見直してみるのも
良いでしょう。

STEP
3

話したことを書いておきましょう

日にち・相手・内容等を
「もしも手帳」に書いて、
話した人と共有しましょう。



留意点

- 「考えたくない」「わからない」「決められない」という気持ちも大切です。無理せず、あなたのペースで考えましょう。
- 「もしも手帳」は話し合いのきっかけや共有が目的であり、法的な効力はありません。

Q 「もしも手帳」を書きなおしたい。
どこでもらえるの？

A 配布場所は以下になります。

- 区役所高齢・障害支援課
- 地域ケアプラザ
- 市内の一部薬局、医療機関 など

Q 「もしも手帳」のカバーには何を入れたらいいの？

A 日頃から医療情報をまとめておくと、受診時やいざという時に役立ちます。

入れておくと良いもの

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> もしも手帳 | <input type="checkbox"/> 診察券 |
| <input type="checkbox"/> 救急あんしんカード | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(健康保険証) |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 介護保険証 など |

もっと書きたいときはエンディングノートも使ってみよう

エンディングノートとはこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか自分の思いを記すノートです。家族や大切な人と共有するきっかけとして、活用してみましょう。詳しくはお住いの区の高齢・障害支援課にお問い合わせください。

詳しくはこちら

